

COLL CAT

172 L-1906

21a-295, '06, 5,000 (P)

WF
200 Clinics for Pulmonary Diseases
C697 NY
OF THE DEPARTMENT OF HEALTH
CITY OF NEW YORK

ADVICE FOR PATIENTS

Be hopeful and cheerful, for your disease can be cured, although it will take some time.

Carefully obey your physician's instructions.

You may improve steadily for months, and lose it all by carelessness.

Improvement does not mean cure; therefore continue to come to the Dispensary as long as you are directed to do so.

Do not talk to anyone about your disease, except your physician or nurse.

Do not listen to tales of other patients, or follow their suggestions or those of others concerning the treatment of your disease.

Your spittle contains germs and is dangerous to yourself, your family and your neighbors when not properly taken care of.

When in the house always spit into a spittoon half full of water; empty the vessel into the closet at least once a day and rinse it with boiling water.

It is much better, however, to use paper spit cups which can be burned after use. The Clinic will supply you with these.

When outdoors, spit in a pocket flask of glass or metal, which you clean in the same way. If you use a paper pouch burn it after use. If you do not wish to use a pocket flask or paper pouch, use pieces of muslin to spit in, and burn them on your return home.

If you should be outdoors and not have a pocket flask, paper pouch or piece of muslin with you to receive your spittle, spit into the gutter. *Never spit on the sidewalk.*

Never swallow your spittle.

Handle the soiled personal and bed linen, especially handkerchiefs, as little as possible in the dry state. When soiled, place these articles in water until ready to be washed.

Do not kiss anyone upon the mouth.

Always wash your hands thoroughly before eating, and clean your finger nails. Shave your beard, or wear it closely clipped.

In the treatment of your disease, fresh air, good food, and a proper mode of life are more important than medicines.

Take no medicine that is not ordered by your physician.

Stay in the open air as much as you can; if possible, in the parks, woods or fields.

Do not be afraid of cold weather.

Avoid draughts, dampness, dust and smoke. Dust and smoke are worse for you than rain and snow.

Never sleep or stay in a hot or close room.

Keep at least one window open in your bedroom.

Have a room to yourself, if possible; if not, be sure to have your own bed.

When indoors, remain in the sunniest and best ventilated room. The room should preferably be without carpets; small rugs may be allowed.

No dusting or cleaning should be done while the patient is in the room.

Cleaning should be done only with a moist rag.

Draperies, velvet furniture and dust-catching materials should not be in the patient's room.

Wear underwear according to the season. Don't wear chest protectors. Dress comfortably and sensibly, and avoid garments constricting neck and chest. Keep your feet dry and warm. Wear overshoes in snowy or damp weather.

Avoid all unnecessary exertion. Never run; never lift heavy weights. Never take any kind of walking, breathing or other exercises when you are tired, nor take them to the extent of getting tired. The kind and amount of exercise which you should take will be prescribed for you by your physician.

Go to bed early and sleep at least eight hours.

If you have to work take every chance to rest that you can get.

Keep your body clean and take a warm bath once a week; take cold douches or cold baths according to the directions of your physician.

Take a half hour's rest on the bed or the reclining chair before and after the principal meals.

Avoid eating when bodily or mentally tired, or when in a state of nervous excitement.

Eat plenty of good and wholesome food. Besides your regular meals take a quart of milk daily, from three to six fresh eggs, and plenty of butter and sugar, provided this does not disagree with you.

Eat slowly; chew your food well; avoid anything which causes indigestion.

Keep your teeth in good condition. Use a tooth brush after each meal.

See that your eating utensils are thoroughly washed after use.

Do not smoke and do not drink liquor, wine or beer, except by special permission; but drink plenty of good, pure water between meal times.

See that your bowels move regularly every day.

Report to the Clinic when directed. Report immediately if you have fever, indigestion, diarrhoea, constipation, pain, increased cough or reddish expectoration. If you are too ill to come to the Clinic, send word.

If you should have a hemorrhage do not become alarmed; keep quiet and send for some doctor, or notify the Clinic.

Try to control your cough as much as possible. You should only cough when you have to expectorate.

Cover your mouth with your handkerchief when you have to cough.

Avoid all bad habits.

If you are in doubt about any matter concerning your treatment or mode of living, ask your doctor.

When the physician prescribes a rest cure, either in bed or on the reclining chair, it must be carried out, either on the veranda or in front of the open window.

Your cure depends upon obeying all instructions faithfully.

General Information for Consumptives and Those Living with Them

If the matter coughed up be promptly destroyed, a person suffering from consumption may frequently not only do his usual work without giving the disease to others, but may also thus improve his own condition and his chances of getting well. If all the above precautions are attended to there is no danger to the healthy in the ordinary intercourse of the family or society.

Issued by order of

Thomas Darlington, M. D.,
Commissioner of Health.

Hermann M. Biggs, M. D.,
Medical Officer.

John S. Billings, Jr., M. D., Director.
S. A. Knopf, M. D., Associate Director.
B. H. Waters, M. D., Chief of Clinic.

Клиника для легочныхъ болѣзней

Департамента охраненія Народнаго Здравія Города Нью-Йорка.

Не унывайте, не теряйте надежды: Ваша болѣзнь излѣчима, хотя и можетъ потребоваться продолжительное время для излѣченія ея.

Исполнайте въ точности предписанія Вашего врача. Вы можете поправляться и вдругъ сразу потерять все приобрѣтенное въ теченіе долгихъ мѣсяцевъ изъ за какой нибудь неосторожности.

Поправление еще не означаетъ полнаго выздоровленія, оттого Вы должны приходить въ клинику пока Вамъ вѣлѣно.

Не говорите ни съ кѣмъ о Вашей болѣзни кромѣ Вашего доктора или фельдшерицы (nurse).

Не прислушивайтесь къ разсказамъ другихъ пациентовъ и не слѣдуйте совсѣмъ, которые они или другіе люди Вамъ даютъ относительно Вашей болѣзни.

Ваша слюна содержитъ бациллы, вредныя для Васъ самихъ какъ и для всѣхъ Васъ окружающихъ, если не принять надлежащія мѣры для уничтоженія этихъ бацилль.

Когда Вы дома, плюйте всегда въ плевательницу наполовину наполненную водою. Опорожнивайте плевательницу по крайней мѣрѣ разъ въ день и затѣмъ выполоскивайте ее хорошоенько кипичей водой. Гораздо лучше, однако, употреблять бумажныя плевательницы, которыхъ можете сжечь послѣ употребленія. Клиника снабдитъ Васъ оними. Когда Вы находитесь въѣдь Вашего дома, плюйте въ бутылку изъ стекла или металла, которую нужно чистить такимъ же образомъ какъ плевательницу. Если вы не можете употреблять бутылку или бумажную плевательницу, то употребляйте куски бумажной матеріи, которыхъ сжигайте сейчасъ по возвращеніи домой. Если бы Вы очутились на улицѣ безъ карманной плевательницы и безъ куска матеріи, то плюйте въ канаву, **НО НИКОГДА НЕ ПЛЮЙТЕ НА ТРОТУАРЪ.**

Никогда не проглатывайте Вашей слюны. Трогайте какъ можно меньше Ваше бѣлье (которое Вы носите, какъ и постельное), особенно посовые платки, въ сухомъ состояніи. Сейчасъ послѣ сниманія кладите бѣлье въ воду и оставляйте его намоченнымъ до стирки.

Не пѣгайте никого въ губы. Мойте Ваши руки передъ ѳдой и чистьте Ваши ногти. Брѣйте Вашу бороду или стригите ее очень коротко.

Въ леченіи Вашей болѣзни хорошая пища, свѣжій воздухъ и правильный образъ жизни болѣе важны, чѣмъ лекарства. Не берегите никакихъ лекарствъ кромѣ тѣхъ которыхъ Вамъ приписаны врачами.

Оставайтесь на открытой воздухѣ сколько возможно, если возможно бывайте въ лѣсу, бывайте въ паркѣ, или въ полѣ.

Не бойтесь холодной погоды. Избѣгайте сквозняка, сырости, пыли или дыма. Пыль и дымъ вреднѣе для Васъ, чѣмъ дождь и снѣгъ.

Никогда не оставайтесь въ слишкомъ теплой и совершенно закрытой комнатѣ.

Держите по крайней мѣрѣ одно окно открытымъ въ комнатѣ гдѣ Вы спите.

Если только возможно, имѣйте для себя отдельную комнату, но ужъ во всякомъ случаѣ имѣйте свою отдельную кровать.

Когда Вы дома, сидите въ наиболѣе солнечной и наилучше провѣтриваемой комнатѣ.

Поль Вашей комнаты не долженъ быть устланъ ковромъ; можете держать маленькие коврики.

Нельзя чистить и пылить въ комнатѣ, когда пациентъ въ ней находится. Вообще, всегда должно чистить мокрой тряпкой.

Портѣры, бархатная мебель и всякаго рода матеріалъ, набирающіе въ себя пыль, не должны находиться въ комнатѣ больного.

Нижнее бѣлье носите соответственно сезону; но никогда не носите нагрудниковъ.

Одѣвайтесь удобно; избѣгайте платья, которыхъ стягиваютъ шею или грудь.

Смотрите затѣмъ, чтоъ. Ваши ноги всегда были сухи и теплы. Носите галоши въ сирную погоду и во время сиѣга. Избѣгайте излишнаго переутомленія. Никогда не дѣлайте никакихъ телесныхъ упражненій, когда Вы утомлены. Вообще дѣлайте только такого рода упражненія, которыя Вамъ приписаны врачемъ.

Ложитесь рано спать и спите по крайней мѣрѣ восемь часовъ въ сутки.

Если Вы находитесь въ такомъ положеніи, что должны работать, то пользуйтесь всякимъ удобнымъ случаемъ чтобы отдохнуть.

Держите Ваше тѣло въ чистотѣ. Принимайте разъ въ недѣлю теплую ванну. Холодные ванны или души только съ разрѣшенія Вашего врача.

Отдыхайте полчаса въ удобномъ креслѣ, или въ постели до и послѣ обѣда. Не ъште когда Вы очень утомлены, или взволнованы.

Ѣште много хорошей питательной пищи. Кромѣ того что Вы ъдите къ обѣду, завтраку и ужину, пейте кварту молока и отъ 3-хъ до 6-ти яицъ въ день; также много масла и сахара—все это однако только въ томъ случаѣ, если Вашъ желудокъ хорошо перевариваетъ.Ѣште медленно, разжевывайте хорошо Вашу пищу. Избѣгайте всего того, что Вашъ желудокъ скверно перевариваетъ. Вымывайте хорошо Вашу посуду послѣ употребленія.

Смотрите затѣмъ, чтобы Ваши зубы были въ здоровомъ состояніи. Чистьте ихъ щеткой послѣ ъда.

Не курите, не пейте водки, пива или вина безъ разрѣшенія Вашего врача, но пейте много хорошей чистой воды.

Приходите въ клинику въ назначенные Вамъ дни. Но, если у Васъ лихорадка, разстройство желудка (запоръ или поносъ) боли, усиленный кашель или красноватыя мокроты, то приходите немедленно. Если Вы слишкомъ слабы чтобы приходить въ клинику, то пошлите кого нибудь уведомить о состояніи Вашего здоровья.

Если случилось, что у Васъ пойдетъ кровь горломъ, то не пугайтесь—ложитесь и лежите спокойно, а пока пошлите за врачомъ или извѣстите клинику. Страйтесь кашлять какъ можно меньше, но не удерживайте кашля, когда Вы чувствуете необходимость вы不可缺少.

Когда Вы кашляете закрывайте ротъ платкомъ.

Избѣгайте всѣхъ дурныхъ привычекъ.

Если Вы сомнѣваетесь въ чемъ нибудь относительно Вашего леченія, или Вашего образа жизни, спросите Вашего врача.

Когда Вашъ врачъ приписываетъ Вамъ полнѣйший покой (rest cure) въ креслѣ или кровати, то это кресло или кровать должны находиться на балконѣ или у открытаго окна. Ваше излѣченіе зависитъ отъ точнаго исполненія всѣхъ этихъ предписаній.

Для освѣдомленія чахоточныхъ и тѣхъ, которые живутъ съ ними:

Если всѣ предписанныя предосторожности относительно уничтоженія мокроты точно исполняются, то больной не только можетъ жить и работать вмѣстѣ съ другими не представляя источника зараженія для этихъ послѣднихъ, но и онъ самъ имѣеть шансы на излѣченіе. Больной точно исполняющій все предписанное не опасенъ для окружающихъ его.

ИЗДАНО ПО РАСПОРЯЖЕНИЮ

Томаса Дарлингтона

Главно-Завѣдующій Департаментомъ охраненія Народнаго Здравія.

Германъ Бигсъ,

Чиновникъ Медицинскаго Департамента.

Джонъ С. Биллингсъ,

Директоръ.

В. Г. Ватерсъ,

Завѣдующій Клиникой.

С. А. Кнопфъ,

Товарищъ Директора

NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE
Bethesda, Maryland

